

Buddhist Psychotherapy Techniques for Child Psychological Problems

ළමා මානසික ගැටලු සඳහා භාවිත කළ හැකි බෞද්ධ මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප

Karapikkada Sobitha

කරපික්කඩ සෝභිත හිමි

හැඳින්වීම

ළමාවිය තුළ ඇතිවන්නා වූ මානසික ගැටලු මෙන් ම මානසික අක්‍රමිකතා පිළිබඳ මනෝවිද්‍යා විෂය ක්‍ෂේත්‍රය තුළ බොහෝ සෙයින් සාකච්ඡා වී ඇත. ඒ අනුව ළමා මානසික ගැටලු නිර්මාණය වීම සඳහා බලපානු ලබන සාධක කිහිපයක් මූලික වශයෙන් බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ පෙන්වා දී ඇත.

01. තම පවුල ආශ්‍රයෙන් ඇතිවන ගැටලු.
02. පෞද්ගලික සාධක මත ඇතිවන ගැටලු.
03. පාරිසරික සාධක මත ඇතිවන ගැටලු.
04. අධ්‍යාපන සාධක මත නිර්මාණය වන්නා වූ ගැටලු.

මෙම ගැටලු පදනම්ව ළමා මනස තුළ නොයෙක් ගැටලුකාරී අවස්ථාවන් නිර්මාණය විය හැක. එවැනි අවස්ථාවන් තුළ උපයෝගී කොට ගත හැකි බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශන ක්‍රමශිල්ප කවරේදැයි මෙහි දී බෞද්ධ මූලාශ්‍රය ඉගැන්වීම් ද පදනම්ව අධ්‍යයනය කොට ඇත.

ළමා මානසික ආතතිය අවම කරගැනීමට උපයෝගී කොටගත හැකි බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රම ශිල්ප

බෞද්ධ මූලාශ්‍රය තුළ ආතතිය හැඳින්වීමට යොදා ඇති වචනය වන්නේ ආසව යන්නයි. මෙහි අදහස නම් වැගිරෙන සුළඹව, පැතිරෙන සුළඹව, පල්වෙන සුළඹව හා මත්කරවන සුළඹව යන්නයි. ආසව පිළිබඳ කෙලෙස් කර්ම හා ඒවා නැතිකරගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ ත්‍රිපිටකයේ සූත්‍ර දේශනා රාශියක සඳහන් වේ. සබ්බාසව, සතිපට්ඨාන, විතක්කසණ්ඨාන, අනුමාන, රට්ඨිනික, භයභේරව යනා දී සූත්‍ර ඒ අතර වේ. විශේෂයෙන් මේ පිළිබඳ වැදගත් විස්තරයක් මජ්ඣිම නිකායේ සබ්බාසව සූත්‍රයේ සඳහන් වේ. ආසව සඳහා “විඝාත” “පරිලාභ” යන පර්යාය පද ද ත්‍රිපිටකය තුළ හමු වේ. එයින් අදහස් වන්නේ හාත්පසින් ම දැවීම යන්නයි. මනෝවිද්‍යාවේ සැලකෙන සැකය හා අවිනිශ්චිත බව, කාංඝාව, අභ්‍යන්තරික කළකිරීම ආදී අයහපත් ගති ලක්ෂණ මෙම ආසව යන්න තුළ දැක් වේ.

ළමා මනස තුළ නිර්මාණය වන්නා වූ ආතතිය පාලනය කිරීම සඳහා උක්ත සබ්බාසව සූත්‍රාගත කරුණු පාදක කරගත හැක. එහි දී බුදුන් වහන්සේ ක්‍රමවේද කිහිපයක් පෙන්වා දී ඇත.

• **දස්සනා පහාතබ්බා**

අවබෝධයෙන් යුතුව දැකීමට සලස්වා ආතතිය දුරු කිරීමයි. එනම් සම්මා දිට්ඨිය ඇති කිරීමයි. යහපත් දැකීම තුළින් දරුවන් තුළ තිබෙන මානසික දුක් පීඩා දුරුකළ හැකිය. දරුවන් තුළ නිවැරදි දැකීමක් නොමැතිවීම විවිධ මානසික ගැටලු ඇති වේ. අසත්‍ය තොරතුරු සත්‍ය තොරතුරු ලෙසත් සත්‍ය තොරතුරු අසත්‍ය ලෙසත් පිළිගත් විට යම් යම් වැරදි මත තුළ දැඩි ලෙස එළඹීම තුළින් විවිධ ආකාරයෙන් මානසික පීඩා ඇති වේ. එම නිසා ඒවා මඟහරවා ගැනීමට යම් යම් දෙයක් පිළිබඳව නිවැරදි දැකීමට ළමයා හුරු කරවිය යුතු ය. සෑම දරුවෙකුම එක හා සමාන බුද්ධිමත් නැත. සමහර දෙමාපියන්ට පියකරු, කිසිම බාහිර ගැටලුවක් නොමැති දරුවන් සිටිය ද ඔවුන් අධ්‍යාපන මට්ටම අතින් ඉතා දුර්වල මට්ටමක සිටිය හැක. එම දරුවන්ගේ දෙමාපියන් පවුලේ ඥාතීන් උසස් අධ්‍යාපන මට්ටමක් ලැබුවත් දරුවා මෙවැනි තත්ත්වයක සිටීමෙන් දරුවාට ඔවුන් ඇති කරන පීඩනය වැඩිවිය හැක. එමඟින් දරුවන් දැඩි මානසික ආතතියකට පත් වේ. එබැවින් ගුරුවරුන් සමඟ දරුවා පිළිබඳ සාකච්ඡා කොට දරුවාට ගැලපෙන ලෙස අධ්‍යාපන වැඩ සටහන් සකස් කිරීමට දෙමාපියන් ගුරුවන් තුළ හැකියාවක් ඇතිවිය යුතු ය. ඒ සඳහා ද දරුවා පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලැබිය යුතුය. එවැනි දරුවන් මානසික ආතතියෙන් වළකා ගැනීමට සබ්බාසව සූත්‍රාගත “දස්සනා පහාතබ්බා” ක්‍රමවේදය ඉතා වැදගත් වේ.

එසේම දරුවාගේ වෙනසක් දකිනම් එනම් කතා කිරීමේ දී වෙනසක් ඇත්නම් පාසලේ දී ලබාදෙන වැඩ නොකරයිනම්, හුදෙකලාව විසීමට ප්‍රිය කරයිනම්, ඝෂණික කෝපය ඇති වේනම් ආදී ලක්ෂණ දරුවා තුළින් දැකගත හැකි නම් දෙමාපියන් වැඩිහිටියන් ගුරුවරුන් දරුවා මෙසේ වෙනස් වීමට හේතුව නිවැරදිව සොයාගත යුතු ය. දරුවාගේ වෙනස්වීමට හේතුව නිවැරදිව සොයාගත හොත් දරුවාට නිවැරදිව එහි ආදීනව වටහා දී ඔහු තුළ තමාගේ වැරදි අවබෝධ දුරු කර නිවැරදි දැක්මක් ඇතිකරවිය හැක. දරුවාගේ ආතතිය එයින් ඉවත්ව යනු ඇත.

එමෙන් ම තවත් සමහර අවස්ථා වලදී දෙමාපියන් ගුරුවරුන් විසින් දරුවන් සිදු නොකළ ක්‍රියාවලට පවා වැරදි වැටහීමෙන් යුක්තව ඔවුන්ට නිරපරාදේ දඬුවම් ලබාදෙයි. මෙසේ නිකරුනේ දඬුවම් විඳීමට සිදුවීමෙන් බොහෝ දරුවන් දැඩි මානසික පීඩාවකින් දවස ගෙවයි. ඔවුන්ට එසේ මානසික පීඩනයට පත්වීමට සිදුවූයේ දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් තුළ ද මෙම නිවැරදි දැකීම නොමැතිකම නිසයි. එබැවින් ළමා මනෝ සංවර්ධනයේ දී ළමයා මෙන් ම වැඩිහිටි පිරිස ද අවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් ය. දරුවා වැරද්දක් කොට ඇත්නම් පමණක් ඒ පිළිබඳ නිවැරදිව සොයාබලා දඬුවමක් ලබාදීම හෝ දරුවාට අවවාද ලබා දීම සිදුකළ යුතු ය.

• **සංවරා පහාතබ්බා**

එනම් ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගැනීමෙන් ගැටලු විසඳීමයි. සීමාව ඉක්මවා ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමට යාම නිසා විවිධ වූ ගැටලු වලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. වර්තමාන ළමා පරපුර ගත්කළ ඔවුන් විශේෂයෙන් ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියයන් බෙහෙවින් පිනවීමට උත්සහ දරයි. මෙහි දී කෘතීම ආහාර වර්ග වලට බෙහෙවින් ප්‍රිය කරන දරුවන් ඒවා වැඩිපුර අනුභව කිරීම නිසා විවිධ වූ කායික රෝග වලින් පෙළෙමින් පවතී. එම කායික රෝග පදනම්ව ඔවුන් මානසික වශයෙන් ද පීඩාවට පත්විය

හැක. එමෙන් ම ඇස අධික ලෙස පිනවීමට යාමේ දී ද කන අධික ලෙස පිනවීමට යාමේ දී ද විවිධ රූප හා ශීත වලට ඇබ්බැහිවීම නිසා ඒවා පසුකාලීනව අනුකරණයට යාමෙන් විවිධ මානසික ආතතින් නිර්මාණය විය හැක. විශේෂයෙන් ලිංගික හැඟීම් වර්ධනය වන වයස් සීමාව තුළ ඒවා අත්හදා බැලීමට යාම තුළින් ද අන්තර්ජාලය තුළින් ඒවා නැරඹීමට යාම තුළින් ද ළමා මනස විකෘති වී දැඩි මානසික ආතතියකට පත්විය හැක. එබැවින් ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගැනීම බොහෝ මානසික ආතති සමනයට හේතු වේ.

• අධිවාසනා පහාතබ්බා

අධිවාසනා පහාතබ්බා යනු ඉවසීමෙන් ආතති පාලනයයි. දුක් කරදර ඉවසීමට නොහැකි වීම නිසා දරුවන්ට විවිධ ගැටලු පැන නගී. සබ්බාසව සූත්‍රයේ දී එය දැක්වෙන්නේ නුවණින් සළකා බලා සිතල ඉවසන්නේ වෙයි. උෂ්ණය, බඩගින්න හා පිපාසය මැසි මදුරු සුළං අවිච සර්ප ආදී ස්පර්ශ ඉවසන්නේ වෙයි. නපුරු කොට කියන ලද, නපුරු ලෙස පැමිණි වචන ඉවසන්නේ වෙයි. හටගත් දුක් වූ තියුණු වූ කෲර වූ සතුටක් නූපදවන්නා වූ අමනාප වූ දිවි පැහැර ගැනීමට තරම් වූ ශරීර වේදනාවන් ඉවසන්නේ වේ. මහණෙනි ඉවසන්නහුට වෙහෙස හා දැවිල්ල ඇති කෙලෙස් පහළ නොවෙති. මහණෙනි මේ සියල්ල කෙලෙස් ඉවසීමෙන් නැති කළ යුතු වේ. යනුවෙනි.

වර්තමාන ළමා පරපුරට ද ඇති බොහෝ ප්‍රශ්න වලට හේතු වන්නේ ද ඉවසීමක් නොමැති කමයි. බොහෝ පවුල් වල දරුවන් බොහෝ දෙනෙක් නිවසේ දී මෙන් ම පාසලේ දී විවිධ වූ අර්බුද වලට මුහුණ පායි. එනම් නිවසේ දී බොහෝවිට මව්පියන් කුඩා දරුවාට වැඩිපුර ආදරය කරමින් වැඩිමහල් දරුවා කුමයෙන් අත්හරිනු ලබයි. එය දරුවන්ට දරාගත නොහැක. එම නිසා දෙමාපියන් ද මනා ඉවසීමෙන් යුතුව දරුවන්ට එකසේ ආදරය කළ යුතුය. එමෙන්ම වැඩිමල් දරුවාට තම නංගී හෝ මල්ලී පිළිබඳ වටහා දී ඔහුට එය ඉවසීමට, දරාගැනීමට හුරුකළ යුතු ය. තවද සමවයස් මිතුරන් අතර වත් පොහොසත්කම් වලින් යුත් සහ එසේ වත් පොහොසත් නොමැති පවුල්වල දරුවන් එකට එක්ව සිටී. එවිට වත් පොහොසත් කමින් යුත් දරුවන් අඳින පලඳින ආකාරය, ඔහු භාවිත කරණ උපකරණ වත් පොහොසත්කමින් අඩු දරුවන්ට ලබාදීමට ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ට හැකියාවක් නොතිබිය හැකි ය. එවිට දරුවා ඒ පිළිබඳ සිතමින් දැඩි ආතතියකට ලක්විය හැකිය. එවිට දරුවා ඒ පිළිබඳ වටහා දී යම් කාලසීමාවක දී ලබා දෙන්නේ යැයි පවසා ඔහුව ඒ පිළිබඳ ඉවසීමට හුරුකළ යුතු ය. එවිට දරුවාට යම් කාලයක් ගතවනවාත් සමඟ ම සාමාන්‍යකරණය වනු ඇත. මෙසේ ඉවසීම පුරුදුකළ විට ඒ තුළින් ද මානසික ආතතිය දරුවන්ට ඇතිවීම වැලැක්විය හැක.

එමෙන් ම කුලී නිවාසවල ජීවත්වීමේ දී, මව්පියන්ගේ රැකියා වල දී, රැකියා කරන ප්‍රදේශ වෙනස්වීමේ දී, දරුවන්ට හුරු පරිසරයෙන් මිදී වෙනත් පරිසර තත්ත්වයට පත්වීම තුළ දැඩි මානසික ආතතියක් ඇතිවිය හැක. එම නිසා දරුවන්ට එසේ වෙනස්වීමට හේතු කාරුණිකව පහදා දී ඔවුන්ට ඉවසීමෙන් ඒවා දරා ගැනීමට හුරුකළ යුතු ය. එමඟින් ඔවුන්ට ඇතිවන මානසික ආතතිය පාලනය කළ හැක.

එසේම පාසලේ දී විවිධ ගුරුවරුන්ගෙන් දරුවන්ට ඇතිවන වෙනස්කම් නිසා දරුවන් දැඩි මානසික ආතතියට ලක් වේ. මෙවැනි අවස්ථාවන් තුළ එසේ වන්නට හේතුව මනාව දරුවාට පැහැදිලි කොට ඉවසීමෙන් කටයුතු කිරීමට දරුවා හුරු කළ යුතු ය. පවුලේ සමීප ඥාතියෙකු මියගිය විටදී ද නැතහොත් විදේශගත වීමේ දී ඒ පිළිබඳ සිතමින් මානසික පීඩනයට දැඩිව දරුවා ලක්විය හැක.

දරුවාට ඉවසීම පුරුදු කිරීම තුළ එවැනි අවස්ථාවන් තුළ ඔවුන්ට තම මානසික ආතතිය පාලනය කරගැනීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

• පරිවර්තනා පහාතබ්බා

එනම් මග හැරීමෙන් ගැටලු විසඳීමයි. කෙලෙස් වලට මූලික වන කරුණු මගහැර දමා යාම මගින් කෙලෙස් පාලනය කළ හැක. නොසැලකිලිමත් බව හා අයහපත් සමාජ ආශ්‍රය නිසා දරුවන්ට මුහුණ දීමට සිදුවන්නා වූ ගැටලු රාශියකි. විශේෂයෙන් පාප මිත්‍ර සේවන නිසා ළමයා විවිධ වූ අපවාර ක්‍රියාවන්ට යොමුවිය හැක. ළමයා මන්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි සඳහා පොළඹවා ගැනීමටත්, ගැහැණු දරුවන් දූෂණයට ලක්කිරීමටත්, විවිධ අතවර අපවාර වලට යොදාගැනීමටත් බලාපොරොත්තුව සිටින්නා වූ බොහෝ පිරිසක් සමාජයේ සිටිති. එවැනි පුද්ගලයින් පිළිබඳ දරුවන් දැනුවත් කොට එවැනි පිරිස් වලින් මගහැර සිටීමට දරුවන් හුරු කරවිය යුතුය. ඔවුන්ට ඒ පිළිබඳ වටහා දී දරුවන් තුළ ඇතිවන්නා වූ මානසික ආතතිය සමනය කළ හැක.

එමෙන්ම නිවසේ දී පියාගේ බීමත්කම නිසා ඔහු තම විෂම වර්යාවන් වලට දරුවන් ගොදුරුකර ගත හැක. ඒ පිළිබඳ දරුවා මනාව දැනුවත් කොට එවැනි අවස්ථාවන් වලින් දරුවාට මගහැරීමට උපදෙස් දිය යුතු වේ. එවැනි අවස්ථාවන් තුළ දී දරුවන්ට ඇතිවන්නා වූ මානසික පීඩනයන් දුරුකරීමට මෙන් ම එවැනි අතවර වළක්වා ගැනීමටත් මෙම උපදේශන ක්‍රමශිල්පය ඉතා වැදගත් වූවකි.

• භාවනා පහාතබ්බා

භාවනාවෙන් ගැටලු විසඳීම හෙවත් ආතති පාලනය මෙයින් අදහස් වේ. මෙහි දී නියමාකාර ලෙස සිහිය පිහිටුවා කෙලෙස් පහකිරීම අදහස් කරනු ලබයි. දරුවන්ට ඒදිනෙදා ජීවිතයේ සිහියෙන් කටයුතු කිරීම නිසා බොහෝ මානසික ආතති වලින් මිදීමට හැකියාව ඇත. ගමන් කරන විට, හිඳගෙන සිටින විට, අසා සිටින විට මෙන් ම සෑම අවස්ථාවකදීම සිහිය පිහිටුවා ගැනීම භාවනාව තුළින් සිදු වේ. මෙසේ සිහියෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීමට ළමයා පුරුදු කරවිය යුතු ය. බොහෝ දරුවන්ට පාඩම් කරන්නා වූ කරුණු ඝණයකින් අමතක වීම හා උගන්වන දෑ අවධාරණය නොවීම සඳහා පදනම් වන මූලික හේතුව නම් සිතේ විසිරුණු ස්වභාවය හෙවත් අවධානය නොමැති බවයි. එබැවින් භාවනාව තුළ දරුවාට සිහිය පිහිටුවා ගැනීමට හුරු කිරීම තුළින් නිවැරදි සිහියෙන් ඉගෙන ගැනීමටත් වඩාත් ඵල ප්‍රයෝජන ලබාගැනීමටත් හැකියාව ලැබෙනු ඇත.¹

ළමා මනසේ ඇතිවන්නා වූ ආතති පාලනය සඳහා සබ්බාසව සූත්‍රයේ සඳහන් උක්ත උපදේශන ක්‍රමශිල්පයන්ට අමතරව ආදි බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අධ්‍යයනයේ දී මෙන්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා යන සතර බඹ විභරණයන් ළමයා තුළ ප්‍රගුණ කිරීමත්, සජ්ත බෞජ්ඣංග ධර්ම වර්ධනය කිරීමත් ළමා මානසික ආතති පාලනය සඳහා උපකාරී වන බව දැකගත හැක. එම සජ්ත බෞජ්ඣංග ධර්ම නම්,

- 01. සති - කරන කියන සෑම කටයුත්තක් ම මනා සිහියෙන් කිරීම.
- 02. ධම්මච්චය - නිරන්තර වූ විමසිල්ලෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීම.

- 03. විරිය - අතපසු නොකොට, වැරදි පැවැත්මට යොමු නොවී, නැවත නැවත උනන්දුවෙන් විරියය වඩා මානසික සුවය ළඟා කරගැනීම.
- 04. පීති - තමා තුළ ඇති වන ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය දැක සතුටුවීමට ඇති හැකියාව.
- 05. පස්සද්ධි - කලබලකාරී ගතිවලින් මිදී තම ජීවිතය සංවරව සන්සුන්ව ගතකිරීමට ඇති හැකියාව.
- 06. සමාධි - විවිධ භාවනා ක්‍රම මාර්ගයෙන් සිත සමාධිගත කර ගැනීම.
- 07. උපේක්ෂා - මධ්‍යස්ථව තැන්පත්ව සිටීම. කිසිම අයුරකින් සැලීමට පත් නොවී යහපත් අයුරින් ප්‍රශ්න දෙස මධ්‍යස්ථව බැලීමට හුරු වීම.

මීට අමතරව මෙම ත්‍රී භාවනාව ද ළමා මානසික ආතති පාලනය සඳහා ප්‍රබල දායකත්වයක් සපයන්නකි. ඒ තුළින් සිතේ ශාන්තිය ඇතිකරගත හැකි වේ. මෙම ත්‍රිය වැඩිමෙන් ආතතියේ මූලිකම රෝග ලක්ෂණ වැළකෙන අයුරු පෙන්වා දිය හැක. මෙම ත්‍රිය ඇත්තා තුළ මෘදු මොලොක් සිත් ඇති වේ. සියලු සත්ත්වයින්ට යහපතක්ම වේවායි, අවදානම් දුකක් විපතක් නොවේවායි පතයි. කිසිවෙකු නොරවටා මානයෙන් ඉවත්ව රළු ක්‍රියාවෙන් බැහැරව සතුටු සිතින් කල් ගෙවයි. මෙයින් බොහෝ කාලයක් නිරෝගීව සිටීමට හා ශාරීරික ලෙස පැහැපත්ව සිටීමට අවස්ථාව උදා වේ. එබැවින් ළමා මානසික ආතති පාලනය සඳහා මෙම ත්‍රිය මහත් දායකත්වයක් සපයයි. මෙම ත්‍රිය සිදුකිරීමෙන් ලැබිය හැකි ආනිසංස 11 ක් පිළිබඳ මෙන්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

මෙම ත්‍රී භාවනාවට අමතරව සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩිම ද මානසික ආතති පාලනය සඳහා ඉවහල් වේ. විශේෂයෙන් සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩිමෙන් ලැබෙන්නා වූ ආනිසංස හතෙන් හයක් ම සඳහන් වන්නේ මානසික හා කායික නිරෝගී බව යි. පිරිසිදු බව, ශෝකය ඉක්මවීම, පරිදේවය ඉක්මවීම, ශාරීරික දුක නැති කිරීම, මානසික දුක නැති කිරීම, අවබෝධය ලබාගැනීම යනු එම ආනිසංසයෝ ය. බුදුන් වහන්සේ මහා දුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රයේ සඳහන් කරනුයේ ද මිනිසාට විවිධාකාර වූ මානසික අසහනයන්ට ලක්වීම වැළැක්විය නොහැකි බවත් නමුත් මිනිසා යථාර්ථවාදී අවබෝධය ලබාගෙන එහි ඇති අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ යන කරුණු අවබෝධ කරගැනීමෙන් යම්තාක් මානසික සුවයක් ලද හැකි බවයි.

මෙසේ ආදි බෞද්ධ ඉගැන්වීම් අධ්‍යනයේ දී බටහිර මනෝවිද්‍යාව තුළ ආතති කළමනාකරණය සඳහා භාවිත කරනු ලබන සෑම ආකාරයෙන් ම වූ ක්‍රමවේද බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ ගැබ්ව ඇති ආකාරය දැකගත හැක. එබැවින් වර්තමානයේ බොහෝ බටහිර මනෝ විද්‍යාඥයෝ බෞද්ධ භාවනා ක්‍රම පිළිබඳ පර්යේෂණ පවත්වමින් ඒවා ආතතිය නැති කරගැනීම සඳහා යොදාගැනීමට උනන්දු වෙමින් සිටිති. මේ අනුව බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ සඳහන් කරුණු ඒදිනෙදා ජීවිතයේ භාවිත කිරීම වැඩිහිටියාගේ මෙන් ම ළමයාගේ ද මනස ආතති වලින් තොර නිරවුල් නිකලුල් මනසක් බවට පත්කරගැනීමට ඉවහල් වේ.

ශ්‍රමා මානසික ගැටලු නිරාකරණය සඳහා භාවිත කළ හැකි බෞද්ධ මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප

පුද්ගලයා තම ජීවිත කාලය පුරා මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න හා ගැටලු විවිධ ය. පුද්ගලගත ප්‍රශ්න මෙන් ම සමාජගත ප්‍රශ්න වශයෙන් මෙම ගැටලු දැකිය හැක. තවත් ආකාරයකට දක්වන්නේ නම් ගැටලු ඇතිවීම සඳහා බලපානු ප්‍රධාන සාධක දෙකක් ලෙස අභ්‍යන්තර සාධක හා බාහිර සාධක වශයෙන් දෙයාකාරයක් බුදුසමය අවධාරණය කර ඇත. පුද්ගල ගැටලු නිරාකරණය නොකොට සමාජ ගැටලු නිරාකරණය කළ නොහැක. මන් ද සියලු ගැටලු නිර්මාණය වනුයේ පුද්ගල මනස තුළ ය. එබැවින් පුද්ගල මානසිකත්වය නිරවුල් කිරීමෙන් අභ්‍යන්තර ගැටලු මඟහරවා ගත හැකි ය.

මිනිසා තුළ නිර්මාණය වන්නා වූ අභ්‍යන්තර ගැටලු රාශියක් සඳහා මුල් වන්නා වූ මානසික ගති ලක්ෂණ රැසක් පිළිබඳ බුදුදහමේ දක්වා ඇත. ඒ අතුරින් **ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ** යන අකුසල සිතුවිලි මූලික ය. මීට අමතරව කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊතමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්චා නම් වූ පඤ්චනීවරණ ධර්මයෝ ද ඡන්ද, දෝස, භය, මෝහ නම් වූ සතර අගනිහු ද පුද්ගල මානසික ගැටලු නිර්මාණය සඳහා පදනම් වන්නා වූ සාධක ලෙස බුදුසමය දක්වයි. ආදි බෞද්ධ සූත්‍ර දේශනා අධ්‍යයනයේ දී අංගුත්තර නිකායේ රෝග සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකායේ වත්ථුපම සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකායේ සල්ලේඛ සූත්‍රය ආදි සූත්‍ර දේශනා තුළ උක්ත සාධකයන්ට අමතරව පුද්ගල අභ්‍යන්තර ගැටලු නිර්මාණය සඳහා පදනම් වන්නා වූ මනෝභාවයන් රාශියක් පිළිබඳ දක්වා ඇත. මෙකී සාධක වැඩිහිටි මානසිකත්වය තුළ පමණක් නොව ළමා මානසිකත්වය තුළ ද බොහෝ සෙයින් දැකිය හැක. එබැවින් මෙම සාධක තුළින් ඇති වන්නා වූ අභ්‍යන්තර ගැටලු ළමා සංවර්ධනයට මහත් බාධාවන් ඇතිකරනු ලබයි. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාව තුළ මෙකී ගැටලු නිරාකරණ සඳහා වූ අවශ්‍ය මාර්ගය පෙන්වා දී ඇත.

බෞද්ධ දර්ශනය අනුව අවිද්‍යාවක් තෘෂ්ණාවක් පුද්ගලයා විවිධ දේට පෙළඹවීමට හේතු වේ. මේ නිසා ලොකු කුඩා සියලු මිනිසුන් ආශාවන් ඔස්සේ හබාගොස් මන්මුලාවට පත්ව අසීමාන්තික ආශාවන් නිසා මනස විකෘති කරගනු ලබයි. අධික තෘෂ්ණාව ලෝභය පදනම්ව ගැටලු ඇතිවන අයුරු බුදුසමය නොයෙක් අයුරින් විග්‍රහ කරයි. **“සඤ්ඤඤද්ව දිට්ඨිඤ්ඤද්ව යෙ අග්ගභෙසුං තෙ ගට්ඨයන්තා විචරන්ති ලොකෙ”** බුදුන් වහන්සේ විසින් මෙම ගැටලු වලින් තොර සමාජයක් ගොඩනැගීම සඳහා මූලික වශයෙන් පඤ්චසීල ප්‍රතිපදාව හඳුන්වා දී තිබේ. මේ පිළිබඳ වැඩි දුරටත් විස්තර සපයන්නා වූ සංයුක්ත නිකායේ වේච්චාර සූත්‍රයෙහි සියලු සතුන් දණ්ඩනයට මරණයට බිය හෙයින් තමා උපමා කොට කිසිදු ප්‍රාණියෙක් නොමරන ලෙසත්, අන්‍යයන් ලවා නොමරන ලෙසත් දක්වා ඇත.

“සබ්බෙ තසන්ති දණ්ඩස්ස - සබ්බෙ භායන්ති මච්චුනො

අත්තානං උපමං කත්වා - නභනෙය්‍ය න ඝාතයෙ”

“සබ්බෙ තසන්ති දණ්ඩස්ස - සබ්බෙ ජීවිතං පියං

අත්තානං උපමං කත්වා - නභනෙය්‍ය න ඝාතයෙ”³

මෙය බෞද්ධ ගැටලු නිරාකරණය සඳහා භාවිත කරනු ලබන විශිෂ්ට සිද්ධාන්තයකි. එනිසා තමාට මෙන් ම සෙසු අයටත් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට ඇති අයිතියට ගරු කළ යුතු ය. කෙනෙක් තව කෙනෙකුගේ මිනිස් අයිතීන් උල්ලංඝනය කරයි නම් ඔහු ස්වකීය අයිතිවාසිකම් ද උල්ලංඝනය කරගනී. මෙලොව ඇති සියල්ල ගැටලු සහගත බවත් එම ගැටලු විසඳා ගන්නේ කෙසේදැයි දිනක්

බුදුන් වහන්සේ හමුවට පැමිණි ජටාභාරද්වාජ නම් බමුණෙකු විමසූ ආකාරය සංයුක්ත නිකායේ ජටා සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

“අන්තො ජටා බහි ජටා - ජටාය ජටිතා පජා

තං තං ගොතම පුච්ඡාමි - කො ඉමං විජටයෙ ජටන්ති”

ඒ සඳහා බුදුන් වහන්සේගේ පිළිතුර වූයේ යම් ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයෙකු සීලයෙහි පිහිටා සිතත් ප්‍රඥාවක් වර්ධනය කරගනී නම් ඔහු විරියයෙන් කටයුතු කොට සියලු ගැටලු නිරාකරණය කරගන්නා බවයි.

“සීලෙ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤො - වින්තං පඤ්ඤං ච භාවයං

ආතිපි නිපකො හික්ඛු - සො ඉමං විජටයෙ ජටං”⁴

මෙය ඕනෑම ගැටලුවක් විසඳාගැනීම සඳහා ළමා වැඩිහිටි සියලු දෙනාට ම පොදුවේ උපයෝගී කොටගත හැකි ඉගැන්වීමකි. එසේම සුභාසිත ජයතු සූත්‍රය අනුව යුධ ගැටුමෙන් තොර වූ වෙනත් ක්‍රම මගින් ගැටලු නිරාකරණය කරගැනීම පිළිබඳ සඳහන් කර ඇත. තම අයිතීන් වගකීම් යුතුකම් ආදිය සාධාරණ ලෙස සාකච්ඡා කිරීමෙන් යුධ ගැටුම් නිමා වන බව එහි සඳහන් වේ. තවදුරටත් ගැටලු වලට පිළිතුර ගැටුම නොව අවිහිංසාව හෙවත් වෛර නොකිරීම බව ධම්මපදයෙහි සඳහන් වේ.

“නහි වෙරෙණ වෙරාණි - සම්මන්තීද කුදාවනං

අචේර්නව සම්මන්ති - එස ධම්මො සනන්තනො”⁵

මෙහි දී සියල්ලන් කෙරේ මෙමත්‍රිය වැඩීමේ වැදගත් කම බුදුසමය අවධාරණය කරනු ලබයි. එය ආකාර තුනක් යටතේ සිදුකළ යුතුය.

- 01. මෙමත්‍රී සහගත කාය කර්ම.
- 02. මෙමත්‍රී සහගත වචී කර්ම.
- 03. මෙමත්‍රී සහගත මනෝ කර්ම.

මෙමත්‍රී සහගත කාය කර්ම යනු ප්‍රාණසාතයෙන් තොරවීම, අන්‍යයන්ගේ දේ පැහැර නොගැනීම, කාමය වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීම, සදාචාර සම්පන්නව ජීවත්වීම ආදියයි. මෙමත්‍රී සහගත වචී කර්ම යනු බොරුකීම, කේලාම් කීම, පරුෂ වචන කීම, හිස් වචන කීම ආදියෙන් වැළකීමයි. මෙමත්‍රී සහගත මනෝ කර්ම යනු වෛරය වෙනුවට මෙමත්‍රිය ද, ක්‍රෝධය වෙනුවට අක්‍රෝධය ද, ද්වේෂය වෙනුවට අද්වේෂය ද පතුරුවාලීමයි. ධම්මපදයෙහි ඉදින් යමෙක් මට අක්‍රෝෂ කළේයැයි ද, මට පහර දුන්නේයැයි ද, මට පරිභව කළේයැයි ද, මා සතු දේ පැහැර ගත්තේ යැයි ද, ක්‍රෝධ සිතින් වෛර බඳින්නේවේ ද ඔහුගේ වෛරය නොසන්සිඳෙන බව දක්වා ඇත.

“අක්කොච්ඡිමං අවධිමං අජිනිමං අභාසි මේ

යේතං උපනයිහන්ති වෙරං තෙසං න සම්මති”

පුද්ගලයාගේ වෙරය නැති කිරීම සඳහා කළ යුත්තේ යමෙක් මට අක්‍රෝෂ කළේ යැයි ද, මට පහර දුන්නේයැයි ද, මා සතු දේ පැහැර ගත්තේයැයි ද සිතා ක්‍රෝධ සිතින් ඔහුට වෙර නොකිරීමයි.

“අක්කොච්ඡිමං අවධිමං අපිනිමං අනාසි මෙ

යේ තං උපනයිහන්ති වෙරං තේසුප සම්මති”

මීට අමතරව ජාතක පොතේ දීසති කෝසල ජාතකයෙහි පිය රජු තම පුත් කුමරුට අවවාද කරන්නේ “පුත දීඝායු දුර බලන්න ළඟ නොබලන්න. වෙරයෙන් වෙරය නොසන්සිදේ.” යනුවෙනි. මේ තුළින් පැහැදිලි වන්නේ වෙරය වෙනුවට අවෙරය පැතිරීම ගැටලු නිරාකරණය සඳහා ඉතා වැදගත් වන බවයි. මෙම කාරණයන්ට අමතරව සුත්ත නිපාතයේ කලහවිවාද සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකායේ විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය, දීඝනිකායේ සංගිති සූත්‍රය, උදාන පාලියේ බාහිය සූත්‍රය, දීඝ නිකායේ මහා නිදාන සූත්‍රය ආදී සූත්‍ර දේශනාවන් අධ්‍යයනය කිරීමේ දී ගැටලු නිරාකරණය සඳහා උපයුක්ත බෞද්ධ ඉගැන්වීම් රාශියක් දක්වා ඇත.

බුදුසමය තුළ අන්තර්ගත මෙකී ඉගැන්වීම් දරුවන් තම ජීවිතයට එකතු කරගන්නේ නම් ඔවුන් විවිධ මානසික පීඩාවන්ට ලක්ව විකෘතිතාවලට පත්වීමට ඇති ඉඩ කඩ ඇතිරී යනු ඇත. ඒ තුළින් නිර්මාණය වන්නා වූ සාමකාමී මනස ඔවුන්ගේ ජීවිත ප්‍රභාමත්වීමට ඉවහල් වනු ඇත.

ළමා මානසික විකෘතිතා වැළැක්වීම සඳහා උපයුක්ත බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප

මනස සුවපත් කිරීම හෙවත් මනස රැකබලා ගැනීම මනෝ චිකිත්සාව යනුවෙන් අදහස් කෙරේ. පුද්ගලයාගේ සිතුවිලි හා හැසිරීම්වල සිදුවන අවප්‍රමාණික ගති ලක්ෂණ පිළිබඳ හැඳිනීම මෙන්ම ප්‍රතිකාරමය ප්‍රවේශයක් ලෙස ද මනෝ රෝග විකිත්සාව හඳුනාගත හැක. මානසික මූලයකින් හටගන්නා හා කායිකමය මූලයකින් හටගන්නා යනුවෙන් මානසික රෝග වර්ග දෙකකි. මෙහි දී බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාව යටතේ විශේෂ වශයෙන් අවධානයට යොමු වන්නේ මානසික මූලයකින් නිර්මාණය වන්නා වූ මානසික රෝග පිළිබඳව ය. එබැවින් මානසික රෝග සුවපත් කිරීමේ සමස්ත බෞද්ධ ක්‍රියාවලියම බෞද්ධ මනෝ චිකිත්සාව ලෙස හැඳින්විය හැක. බුදුසමය විසින් අවධාරණය කරනු ලබන පරම නිස්ථාව නම් සියලු දුක් නැති කොට නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරගැනීමයි. නිවන සාක්ෂාත් කරගැනීම යනු උපරිම වූ මානසික සුවය ලැබීමයි.⁵ එනමුදු මෙලොව ජීවිතය තුළ හටගන්නා මානසික රෝග නිවාරණය සඳහා අනුගමන කල යුතු බෞද්ධ ක්‍රමවේදයන් ද රාශියක් බුදුන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දී ඇත.

බෞද්ධ මනෝ විද්‍යාවට අනුව මනෝ විකෘතිතා නිර්මාණය වනු ලබන්නේ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල මනෝ භාවයන් හේතු කොටගෙනය. යමෙක් ස්වකීය පැවැත්ම උදෙසා ලෝභ සහගතව කටයුතු කරයි නම් එම මනෝ භාවයන් කාම තණ්හා, විභව තණ්හා වශයෙන් දෙවදැරුම් වේ. පුද්ගලයා ස්වකීය අපේක්ෂා ඉටුකර ගැනීමට නොනවතින අරගලයක යෙදෙන අතර ඔහු සිතන පහත

දේ තම සිතැති අයුරින් ඉටු නොවීම තුළ ද්වේෂය යන මනෝභාවය ඇතිකරගෙන ඒ අනුව ප්‍රතිචාර දක්වයි. එම ප්‍රතිචාර නම්,

- ප්‍රතිරෝධ සිතිවිලි වලින් ප්‍රතිචාර දැක්වීම. (දෝෂ)
- අපැහැදිලි ස්වභාවයකින් කටයුතු කිරීම. (මෝහ)
- අඛණ්ඩ පරපීඩක සිතුවිලි පවත්වාගෙන යාම. (ක්‍රෝධ)
- දැඩි කෝප සහගත බව. (උපනාහ)
- ගුණමකු බව. (මක්ඛ)
- බද්ධ වෛරය. (පලාස)
- මසුරු බව පෙරදැරිව කටයුතු කිරීම. (මච්ඡරිය)
- ඊර්ෂ්‍යාව මූලික කොට ක්‍රියා කිරීම. (ඉස්සා)
- තමා හා අන්‍යයන් සසඳමින් කටයුතු කිරීම. (මාන)

බුදුසමය තුළ විභව තණ්හාව ලෙස විවරණය කර ඇත්තේ ද්වේෂය යන මනෝභාවයයි. ද්වේෂ සහගතව ප්‍රතිචාර දක්වන මිනිසාට ලෝකය තතු පරිදි සංජානනය නොකිරීම හේතුවෙන් මෝහය නිර්මාණය වේ. මෙම අයෝනිසො මනසිකාරය විවිධ වූ අසාමාන්‍ය වර්ගවත් වෙත පුද්ගලයා යොමුවීමට හේතු වේ. එවැනි පුද්ගලයින් මානසික රෝගීන් ලෙස සලකනු ලබයි.⁹

මානසික පදනමක් මත හටගන්නා මානසික රෝග සුවකර ගැනීමේ ක්‍රමවේදය යටතේ අවප්‍රමාණ මානසික ගති ලක්ෂණවලින් යුක්ත වූ පුද්ගලයින් සඳහා නිර්දේශිත බෞද්ධ ප්‍රතිකාරය වනුයේ අනුත්තර ඉන්ද්‍රිය භාවනාවයි. මෙම භාවනාව මගින් ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය මනස යන ඉන්ද්‍රිය සය සංවර කරගැනීමේ ක්‍රියා පිළිවෙත පැහැදිලි කරයි. **“වක්ඛුනා රූපං දිස්වා උප්පජ්ජති මනාපං උප්පජ්ජති අමනාපං උප්පජ්ජති මනාපාමනාපං සො එවං පජානාති උප්පන්නං ඛො මෙ ඉදං මනාපං උප්පන්නං ඛො මෙ අමනාපං උප්පන්නං ඛො මෙ මනාපාමනාපං.....”** මෙහි දී ඇසින් රූප දැක මනාපයක් හෝ අමනාපයක් හෝ මනාපාමනාපයක් හෝ ඇති වූ විට එය ඒ ආකාරයෙන් ම දැක එම මානසික ස්වභාවය හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගන්නා ඕලාරික දෙයක් බව නුවණින් සලකා, එබඳු අස්ථීර දෙයක් පිළිබඳ මනාපයක් හෝ අමනාපයක් හෝ මනාපාමනාපයක් හෝ ඇති නොකර ගැනීම සිදුකරනු ලබයි. එනම් උපේක්ෂාවට පත්වීමයි. මෙසේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන ඉන්ද්‍රියයන් තුළින් උක්ත ඉන්ද්‍රිය භාවනාව ප්‍රගුණ කෙරේ නම් එබදු පුද්ගලයෙකු විෂයෙහි මානසික විකෘතිතා නිර්මාණ නොවනු ඇත.¹⁰

මානසික රෝග සුවපත් කිරීමට හඳුන්වා දුන් තවත් විශිෂ්ට භාවනාවක් වන්නේ සතිපට්ඨාන භාවනාවයි. මෙමගින් පුද්ගලයාගේ කය හා සම්බන්ධ ඉරියව්, ඇවතුම් පැවතුම්, ගති ලක්ෂණ පිළිබඳවත්, සුඛ දුක්ඛ ආදී වේදනාවන් පිළිබඳවත්, සරාග චීතරාග සිත් පිළිබඳවත්, කාමච්ඡන්ද ආදී ධර්ම පිළිබඳවත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීමට පුද්ගලයා මෙහෙයවා තවදුරටත් මනෝ රෝගවලින් ආරක්ෂා කරනු ලබයි.

මානසික රෝගියෙකු කිසිවිටෙකත් සති සම්පජ්ඤාදාය සහිත ව ජීවත් නොවේ. රෝගියා මනසින් අතීතය තුළ හෝ අනාගතය තුළ ජීවත් වෙයි. එබැවින් රෝගියා වර්තමානය වෙත ගෙන ඒම මනෝ

විකිත්සකවරුන්ගේ වගකීම වේ. මේ සඳහා ආනාපාන සතිය ඉතා වැදගත් විකිත්සක ක්‍රමවේදයකි. හුස්ම පිළිබඳ නිරීක්ෂණයකින් යුක්තව සිතිය පිහිටුවීම තුළ රෝගියා ක්‍රමයෙන් වර්තමානයේ පිහිටුවීමට හැකියාව උදා වේ. භාවනාව පදනම් වූ බෞද්ධ මනෝ විකිත්සක ක්‍රමවේදයන්හි පදනම වන්නේ සීලයයි. එනම් පුද්ගල කය හා වචනයේ සංවරයයි. **“කාය වචනං සමෝධානං සීලං” “ සීලෙ පත්ථියාය නරෝ සපඤ්ඤො චිත්තං පඤ්ඤංච භාවයං”** මෙසේ කායික හා වාචසික සංවරයෙන් යුක්ත වූ පුද්ගලයා විෂයෙහි මූලික වශයෙන් සමථ භාවනාව නිර්දේශ කොට ඇත. සමථ භාවනාව පිළිබඳ විස්තර ඇතුළත් විශුද්ධි මාර්ගයේ පුද්ගල වර්ත වර්ගීකරනයක් සිදුකොට ඇත. එනම්,

- රාග වර්තයා
- ද්වේෂ වර්තයා
- මෝහ වර්තයා
- සද්ධා වර්තයා
- බුද්ධි වර්තයා
- විතක්ක වර්තයා

මෙහි රාගී වර්තයා තුළ ලෝභී ගති ලක්ෂණ ඇති බවත්, ද්වේෂ වර්තයා තුළ ක්‍රෝධ ගති ලක්ෂණ ඇති බවත්, මෝහ වර්තයා තුළ මුඛ ගති ලක්ෂණ ඇති බවත්, සද්ධා වර්තයා තුළ ලෝභ ද්වේෂ ආදියෙන් පහවූ ප්‍රසන්න ප්‍රකාශී ගති ලක්ෂණ ඇති බවත්, බුද්ධි වර්තයා තුළ ප්‍රඥා අධික වූ ගති ලක්ෂණ ඇති බවත්, විතක්ක වර්තයා තුළ කාම ව්‍යාපාද විහිංසා ආදි විතර්කයන් ඇති බවත් දක්වා ඇත. මෙවැනි ගති ලක්ෂණ ඇත්තන්ගේ වර්තයන්ට ගැලපෙන ලෙස මානසික සමබරතාව රැකගැනීමට අවැසි ප්‍රතිකර්ම හෙවත් කර්මස්ථාන පිළිබඳ විශුද්ධි මාර්ගය පැහැදිලි කරයි.

- රාග වර්තයාට - දස අසුභ, කායගතාසතිය.
- ද්වේෂ වර්තයාට - නීල, පීත, ලෝහිත, ඕදාත යන කසිණ සතර හා සතර බ්‍රහ්ම විහරණ.
- මෝහ වර්තයාට - ආනාපානසතිය.
- සද්ධා වර්තයාට - බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ, සීල, වාග හා දේවතා යන අනුස්සති භය.
- බුද්ධි වර්තයාට - මරණානුස්සති, උපසමානුස්සති හා චතුර්ධාතුව වචන්ථාන, ආහාර පටික්කුල සඤ්ඤාව.
- විතක්ක වර්තයාට - ආනාපාන සතිය.¹¹

මෙහි දී මරණානුස්සති, උපසමානුස්සති, චතුර්ධාතුව වචන්ථාන, ආහාරපටික්කුල සඤ්ඤා යන සතර වර්ණ කසිණ හැර සෙසු කසිණ හා ආරුප්පයන් සියලු වර්තයන්ට යෝග්‍ය බව විශුද්ධි මාර්ගය දක්වයි.

මෙම සමථ භාවනාව තුළින් මූලික වශයෙන් කරුණු 03ක් පිළිබඳ අවධානය යොමු කරනු ලබයි.

01. ස්වාභාවික ද්‍රව්‍යයන් හෝ වර්ණයන් පිළිබඳ.

02. ශාරීරික ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳ.

03. යහපත් හා අයහපත් සිතිවිලි පිළිබඳ.

මෙසේ අවධානය යොමු කිරීම තුළ පුද්ගලයා මෙහෙයවනු ලබන ප්‍රධාන මනෝභාවයන් වන ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන සිතිවිලි වලට පුද්ගලයා මානසික විකෘතියක් සඳහා යොමු කරගැනීමට අවස්ථාවක් උදා නොවේ.

බෞද්ධ මනෝරෝග විකිත්සාව සම්බන්ධයෙන් සබ්බාසව සූත්‍රය ඉතා වැදගත් වූවකි. එහි යමෙකු තුළ පවතින්නා වූ අපගාමී ගති ලක්ෂණ ප්‍රතික කිරීම සඳහා ක්‍රමවේද හතක් දක්සනා පහාතබ්බා, සංවරා පහාතබ්බා, පටිසේවනා පහාතබ්බා, අධිවාසනා පහාතබ්බා, විනෝදනා පහාතබ්බා, භාවනා පහාතබ්බා වශයෙන් දක්වා ඇත. මෙහි දැක්වෙන්නා වූ මූලික කරුණ වන අවබෝධයෙන් කෙලෙස් ප්‍රතිණ කිරීම ඉතා වැදගත් වූවකි. මෙලොව සිටින්නා වූ බොහෝ දෙනෙකු අන්ධයන් සේ ජීවත් වෙති. මෙම අන්ධභාවය යනු ලෝකය යථා පරිදි සංජානනය නොකිරීමයි. තතු පරිදි ලෝකය හා පුද්ගලයා පිළිබඳ අවබෝධය නොලැබූ මිනිසා කණුවක බඳින ලද සුනඛයෙකු මෙන් කණුව වටාම පරිභ්‍රමණය වේ. එබැවින් මෙම අන්ධ භාවය හෙවත් අනවබෝධය මිනිසාගේ මානසික විකෘතිය හා අසාමාන්‍ය වර්ෂා ඇතිවීම කෙරෙහි මහත් සේ බලපානු ලබයි. පුද්ගලයා අනවබෝධය මත ඉන්ද්‍රියානුසාරීව ලබන්නා වූ අත්දැකීම් මමායනයෙන් යුතුව ග්‍රහණය කරගනු ලබයි. මජ්ඣිම නිකායේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය අනුව ඒ තුළ ප්‍රපඤ්චකරණය සිදු වේ. එය මානසික ව්‍යාකූලත්වය සඳහා ඉවහල් වන්නා වූ ප්‍රමුඛ සාධකයකි. එබැවින් පුද්ගලයා මමායනයෙන් මිදීම සඳහාත් යථාර්ථය දැක්වීම සඳහාත් බුදුසමය තුළ පෙන්වා දෙන්නා වූ චතුරාර්ය සත්‍ය, ත්‍රිලක්ෂණය, පටිච්චසමුප්පාදය වැනි ඉගැන්වීම් කෙරෙහි අවධානය යොමුකළ යුතු වේ. මේ තුළ පුද්ගලයාගේ බුද්ධි මට්ටමට ගැලපෙන ආකාරයේ පියවර ක්‍රමයන් ඔස්සේ කරුණු පැහැදිලි කිරීම් දැකගත හැක. එහි දී සම්මුතිය මෙන්ම පරමාර්ථය ද අවධාරණය වේ. මෙකී ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කිරීමෙන් පුද්ගල මානසික විකෘතියන්ගෙන් මිදී යහපත් වූ මානසිකත්වයක් උදාකරගැනීමට හැකියාව ඇත.

ළමා විෂාදය වැළැක්වීම සඳහා බෞද්ධ මනෝ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප

ළමා විෂාදය තුළ දැකගත හැකි වර්ෂාමය ශාරීරික හා මානසික ලක්ෂණයන් පිළිබඳ දෙවන පරිච්ඡේදය තුළ විස්තර කොට ඇත. මෙකී ලක්ෂණයන් සහිත ළමයෙකුගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා උපයුක්ත බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී බුදුන් වහන්සේ මනෝ උපදේශකවරයෙකු මෙන්ම මනෝ විකිත්සකවරයෙකු ලෙස ද ක්‍රියා කොට ඇති ආකාරය සූත්‍ර දේශනා රාශියක විස්තර වී ඇත. සුත්ත නිපාතයේ සේල සූත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ සේල බමුණා අමතා ප්‍රකාශ කරනුයේ තමන් වහන්සේ සල්ල වෛද්‍යවරයෙකු ද උපදේශකවරයෙකු ද වන බවයි. “සල්ලකත්තො භිසක්ඛොති තථාගතස්ස අධිවචනං”¹² මෙහි දී බුදුන් වහන්සේගේ මූලික ප්‍රතිකාරය වූයේ අරිය වමනය හා අරිය විරේචනයයි.

“මහණෙනි වෛද්‍යවරු වාතයෙන් පිතෙන් සෙමෙන් හටගත් රෝග සුව කිරීම සඳහා වමනය කරවති. විරේක කරවති. මම ද ආර්ය වමනය කරවමි. ආර්ය විරේකය කරවමි. එම වමනය හා විරේකයෙන්

ජාති ජරා ශෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්ස උපායාස ස්වභාව කොට ඇති සත්වයෝ ඒවායින් මිදෙති.”¹³

මේ පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් මිලින්ද පඤ්ඤයේ ද දැක්වේ.

“මහරජ බුදුන් වහන්සේ විසින් සොයාගන්නා ලද ඖෂධයෝ රාශියක් වෙති. බුදුන් වහන්සේ එම ඖෂධ වලින් දෙවි මිනිසුන්ට පිළියම් කරති. ඒවා නම් සතර සතිපට්ඨානය, සතර සාද්ධිපාද, සතර සමාසක් ප්‍රධාන, පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය, පඤ්ච බල, සප්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යන සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයෝ ය. මෙම ඖෂධ මඟින් බුදුන් වහන්සේ මිත්‍යා දෘෂ්ටි, මිත්‍යා සංකල්ප ආදිය විරේචනය කර හරිති. සියලු කෙලෙස් වමනය කරවති.”¹⁴

ළමා විශාදය වැනි මානසික ව්‍යාකූලත්වයන් සමනය කිරීම සඳහා බෞද්ධ උපදේශන ක්‍රමශිල්ප විමසීමේදී ද උක්ත අරිය වමන හා අරිය විරේචන ක්‍රමවේදයන්ට අනුව දක්වා ඇති ඉගැන්වීම් උපයෝගී කොට ගත හැකි වේ. ඒ අනුව ඉහත විස්තර කොට ඇති සබ්බාසව සුත්‍රාගත දස්සනා පහතබ්බා ආදී වූ ක්‍රමවේදයන් ඉතා වැදගත් වේ. මීට අමතරව පුද්ගලයෙකු මානසිකව ව්‍යාකූලත්වයට පත්වීමට ප්‍රිය වස්තූන් කෙරෙහි දැඩි ලෙස ආශාවන් ඉපදවීම ද, අප්‍රිය වස්තූන් කෙරෙහි දැඩි කෝපයට පත්වීම ද හේතුවන බව මජ්ඣිම නිකායේ විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රයේ දක්වා ඇත. ඉන් මිදීම සඳහා තමා තුළ ඇති හැඟීම් මනාව තේරුම්ගත යුතු බව දක්වන මෙම සූත්‍රය ඒ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු මාර්ග කිහිපයක් පෙන්වා දෙයි.

- **අන්‍ය නිමිත්ත ග්‍රහණය** - කිසියම් වැරදි හැඟීමක් සිතෙහි ඇතිවන විට ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ හැඟීම් මෙනෙහි කිරීමෙන් එය දුරුවීම.
- **ආදීනව දස්සනය** - ප්‍රස්තුත හැඟීමෙහි ආදීනව මෙනෙහි කිරීම.
- **අසති අමතසිකාරය** - වෙනත් අරමුණකට සිත යොමු කොට වැරදි හැඟීම් අමතක කොට දැමීම.
- **මූල මනසිකාරය** - එම හැඟීමේ මූලික හේතුව කුමක්දැයි සොයා බලා එය දුරු කිරීම.
- **අභිනිප්පිලනය** - කායික හා මානසික අධිෂ්ඨාන ශක්තිය යොදා ආවේග පාලනය කිරීම.¹⁵

මහා දුක්ඛක්ඛන්ධ සූත්‍රයට අනුව පුද්ගලයා නොයෙක් ආකාරයේ අසහනකාරී අපගාමී මානසික ගති ස්වභාවයන්ට පත්වීම සඳහා කාම රූප ආදී වින්දනයන් පිළිබඳ යථාර්ථවත් අවධිකමක් නොමැතිකම හේතුවන බව පෙන්වා දී ඇත. විශේෂයෙන්ම එම වින්දනයන්ගේ ආස්වාදය ආදීනවය හා නිස්සරණය යන ලක්ෂණ තුන පිළිබඳ යථාර්ථවත් දැකීම තුළින් මානසික සුවයක් ලද හැකි බව දක්වා ඇත.

පුද්ගලයා තුළ පවතින්නා වූ අවප්‍රමාණ මනෝභාවයන් රාශියක් පිළිබඳ හා ඒවායින් මිදීම පිළිබඳ සාකච්ඡා වන්නා වූ තවත් වැදගත් සූත්‍රයක් ලෙස අනුමාන සූත්‍රය හැඳින්විය හැක. එහි දී බුදුන් වහන්සේ පාපි ක්‍රියාවන්ට වසඟ වූ පුද්ගලයා තමා එබඳු ක්‍රියාවන්හි යෙදීමෙන් අන්‍යයන්ගේ අවමානයට අප්‍රසාදයට බඳුන් වන්නේයැයි සලකා තමාටත් අනුන්ටත් අහිතකර වූ එවැනි

ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකී සිටිය යුතු බවත්, සුන්දර නව යොවුන් යුවතියක් දිනපතා කැඩපතකින් තම මුහුණ බලමින් මුහුණේ කැලැල් ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කරමින් තම සුන්දරත්වය රැකගැනීමට උත්සහ කරන්නාක් මෙන් තම මානසිකත්වය තුළ කැලැල් ඇති කරන අපගාමී ගති ස්වභාවයන් ඇත්නම් ඒවා වහ වහා ඉවත් කිරීමට උත්සහ කටයුතු බව දක්වා ඇත.

බුදුන් වහන්සේගේ මෙකී උපදේශනය නූතන මනෝ උපදේශනයට එහා ගියා වූ මහත් වූ කරුණාවකින් යුක්ත වූවකි. ඒ සඳහා නිදසුන් රාශියක් බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙන් සොයාගත හැක. කිසාගෝතමිය, චුල්ලපත්ථක තෙරුන්, අංගුලිමාල, සුනීත, සෝපාක, ආලවක ආදී විවිධ පුද්ගලයන් ඒ අතර වේ. ථෙරගාථා ථෙරීගාථා තුළ මේ පිළිබඳ පුළුල් වශයෙන් කරුණු දැක් වේ. මෙහිදී කිසාගෝතමී චරිතය පිළිබඳ විමසීමේ දී ඇය බොහෝ දුරට යථාර්තයෙන් ඇත් වූ, ස්නායු රෝගයෙන් පෙළි කාන්තාවක් ලෙස සිතිය හැක. බොහෝ දෙනාගේ පරිභවයට ලක්ව සිටි ඇයට බුදුන් වහන්සේගෙන් ලැබුණේ අපූරු උපදේශයකි. මානසික වශයෙන් රෝගී වූ අසරණ වූ ඇයට යථාර්ථය අවබෝධ කරදීමට සුදුසු ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස බුදුන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළේ නොමල ගෙයකින් අබ මිටක් රැගෙන එන ලෙස ය. මේ ප්‍රතිකර්මය අවසානයේ ඇයට යථාර්ථය අවබෝධ වූ අතර මෙයින් තමන්ගේ ගැටලුව තමන්ටම අවබෝධ කරවීම බුදුන් වහන්සේ විසින් සිදුකොට ඇත. අරිය වමනය ලෙස බුදුසමය තුළ දැක්වෙන්නේ ද මෙකී ක්‍රමවේදයයි. එසේම කිසාගෝතමියට ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී බුදුන් වහන්සේ පියවර ක්‍රමය ද අනුගමනය කොට ඇත. එනම් මූල, මැද, අග යන අවස්ථාවන් තුන පිළිබඳව ම සැලකිලිමත් වීමයි.

පළමු පියවර - ඉතා සානුකම්පිතව රෝගියා දෙස බැලීම

දෙවන පියවර - රෝගියාගේ මනසට, පෞරුෂයට හා පරිසරයට ගැලපෙන පරිදි යෝග්‍ය ක්‍රියාකාරකමක් නිර්දේශ කිරීම

තුන්වන පියවර - රෝගියා තුළ ආත්මාවබෝධය ඇති කිරීම

මීට අමතරව නූතන මනෝවිද්‍යාවේ දැක්වෙන වර්ග ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද බෞද්ධ මනෝවිකිත්සාව තුළ දැකගත හැකි වේ. ඒ අනුව වර්ග ප්‍රතිකාරයක් වන නිෂ්කර්ණ හෙවත් එපාකරවීමේ ප්‍රතිකාරයට සමාන වූ ප්‍රතිකාරයක් බුදුන් වහන්සේ විසින් ද සිදුකොට ඇත. මේ සඳහා නිදසුන් ලෙස කාම උන්මාදයෙන් පෙළුන නන්ද කුමරුට දැවීගිය වැදිරියක් හා දිව්‍යාංගනාවන් පෙන්වා ජනපද කළ්‍යාණිය එපා කරවීම දැක්විය හැක. එසේම ඇබ්බැහිකම් සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා නූතන මනෝ උපදේශනයේ භාවිත කරනු ලබන උපස්ථම්භක න්‍යායට අදාළ දඩුවම් දීම වැනි ප්‍රතිකාර බුදුසමය තුළ කලාතුරකින් ක්‍රියාත්මක කොට ඇති ආකාරය ජන්න හිමියන්ට බ්‍රහ්ම දණ්ඩනය දීම වැනි සිදුවීම් තුළින් සොයාගත හැක. බුදුන් වහන්සේ යශෝදරා දේවිය දැකීමට ගිය අවස්ථාවේ ඇය හඩා වැළපෙද්දී ඇයට හැඩීමට ඉඩ දීමත්, අක්කෝස භාරද්වාජ බමුණා බුදුන් වහන්සේට බැන වදිද්දී ඔහුට ඒ සඳහා ඉඩ දීමත් තුළින් පෙනී යන්නේ නූතන මනෝවිද්‍යාවේ උපයුක්ත අපසර්ජනය නම් ක්‍රමවේදය බුදුන් වහන්සේ විසින් ද උපයෝගී කොටගෙන ඇති බවයි.

ළමා මනෝ රෝග පිළිබඳ විශේෂ වශයෙන් කරුණු බුදුසමය තුළ සොයාගත නොහැකි වුව ද සමස්ත මිනිසාගේ කායික හා මානසික රෝග පිළිබඳ බුදුසමය තුළ බොහෝ සෙයින් සාකච්ඡා කොට ඇත. ඒ

අනුව කායික රෝග වලින් මිදී වසර ගණනාවක් ජීවත් වූව ද රහතන් වහන්සේට හැර අන්කිසිවෙකුට මානසික පීඩාවකින් තොරව එක් මොහොතක් හෝ ජීවත්විය නොහැකි බව බෞද්ධ ආකල්පයයි. පුද්ගලයා තුළ නිර්මාණය වන්නා වූ මානසික රෝග පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය සූත්‍ර දේශනා රාශියක දැක්වෙන අතර මජ්ඣිම නිකායේ සල්ලේඛ සූත්‍රයේ එවැනි මානසික රෝග කාරක 44ක් පිළිබඳ දැක්වේ. සෑම පුද්ගලයෙක් තුළ ම මෙකී ලක්ෂණ දැකගත හැකි අතර ඇතැම් පුද්ගලයන් තුළ මෙම ලක්ෂණ දිගින් දිගටම හෝ විශේෂ වශයෙන් දැකගත හැකි වේ. එය සංවර්ධිත මනෝ රෝගයක් ලෙස සැලකේ. මෙම මානසික රෝගී තත්ත්වයන් විෂයෙහි උක්ත බෞද්ධ මානසික ප්‍රතිකාර උපයෝගී කොටගත හැකි අතර ළමා මනෝ සංවර්ධනයේ දී ද එම කරුණු සුදුසු ආකාරයෙන් උපයෝගී කරගැනීමට හැකියාව ඇත.

මජ්ඣිම නිකායේ වත්ථුපම සූත්‍රයේ දැක්වෙන බෞද්ධ උපදේශන මූලධර්ම ද ළමා මනස සුවපත් කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි වැදගත් සාධකයෝ ය. විශේෂයෙන් ළමා උවදුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා මෙම කරුණු පාදක කොටගත හැකි වේ.

- **අවේච්චප්පසාද** - මෙයින් දරුවා කෙරේ නොකැඩෙන ආදරය, සෙනෙහස අර්ථවත් කළ හැක. දරුවාට ඔවුන් කෙරේ සැමවිටම ආදරය පවතින බව හැඟවීම ඉතා වැදගත් වේ. ඔවුන්ව ප්‍රතිකේෂ්ප නොකර සැමවිටම ආදරයෙන් ඔවුන් පිළිගැනීම සිදුකළ යුතු ය.
- **පාමොජ්ජ** - දරුවන්ව ප්‍රබෝධමත්ව තබා ගැනීම. සෑම දෙයක් කෙරෙහිම ධනාත්මක ආකල්ප වලින් යුතුව, ඉතා ආසාවෙන් යුතුව, කාර්යාන්වල නියැලීමට අවස්ථාව සැලැසීමයි.
- **කාය සම්පස්ස** - කායික සැහැල්ලු භාවයයි. දරුවා අනවශ්‍ය ආකාරයට වෙහෙස නොකිරීමට වගබලාගත යුතු වේ. විශේෂයෙන් වර්තමානයේ දරුවන් උපකාරක පන්ති වලට යොමු කිරීමේ දී දරුවන්ට දරාගත නොහැකි ආකාරයෙන් ඔවුන් ඒ සඳහා යොමු කරවනී. එසේ නොකර අත්‍යවශ්‍ය විෂය සඳහා පමණක් දරුවා උපකාරක පන්තිවලට යොමු කරමින් අනවශ්‍ය මහන්සියක් නොදී කායික සැහැල්ලුව දරුවාට ලබාදිය යුතු ය.
- **සුඛ** - මානසික සැහැල්ලු භාවය මෙයින් අදහස් වේ. නිවසේ ප්‍රශ්න ඇති වුව ද ඒවා දරුවාට දැනගන්නට නොදීමත්, දරුවාට ගැලපෙන වැඩසටහන් වලට පමණක් යොමු කිරීමත්, දරාගත හැකි මට්ටමට පමණක් අධ්‍යාපනය ලබාදීමත් සිදුකළ යුතුය.
- **සමාධි** - සිතේ එකඟ බවයි. දරුවන්ගේ මනස නොයෙකුත් අරමුණු වෙත යාමට ඉඩ නොදී ආරක්‍ෂා කළ යුතු වේ. ඒ සඳහා ගැලපෙන රූපවාහිනී වැඩසටහන් පමණක් නැරඹීමට ඉඩදීම, දරුවාට ගැලපෙන ක්‍රීඩා පමණක් කිරීමට අවස්ථාව දීම, දරුවාගේ වයසට ගැලපෙන මිතුරන් පමණක් ඇසුරු කිරීමට දීම යනාදී කටයුතු පිළිබඳ දෙමාපියන් විසින් අවධානය යොමු කළයුතු වේ. ළමා කාලයේ දී වයසට එහා ගිය මනෝ ලෝකයන්හි විසීමට දරුවාට අවස්ථාව නොදිය යුතුයි. ඒ සඳහා ඔහුගේ මනස සකස් කළ යුතුයි.
- **මෙත්තා** - දරුවාට ඉතා සම්පව යහළුවෙකු සේ හැසිරිය යුතු යි. එවිට දරුවා සියල්ල දෙමාපියන්ට පවසනු ඇත. මෙයින් යම් දෙයක් සිතේ රඳවාගෙන ලනවෙනවාට වඩා දරුවාගේ මනස නිදහස් වනු ඇත. එමෙන්ම වයසින් මුහුකුරා යාමේ දී දරුවාගේ සිදුවන වෙනස්කම්, ඔහු බලාපොරොත්තු වන දේවල් පිළිබඳ පවා දෙමාපියන්ට දැනගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ඒ අනුව දරුවාට අවශ්‍ය නිසි උපදෙස් හා මඟ පෙන්වීම් සිදුකළ හැක.

- **කරුණා** - එනම් සංවේදී බවයි. නිතරම දරුවා සමඟ සිටිමින් ඔහුගේ සෑම ප්‍රශ්නයක් ම දෙමාපියන්ගේ ප්‍රශ්න බවට පත්කර ගනිමින් දරුවා සමඟ එක් වී එම ප්‍රශ්න විසඳාගත යුතුය. දරුවාට කාරුණික වෙමින් දරුවා සමඟ ම සිටිය යුතු ය.
- **මුදිතා** - අත්‍යයන්ගේ සතුට ඉවසීමයි. මෙහි දී දරුවාට ඉවසීම බෙහෙවින් ප්‍රගුණ කළ යුතු යි. බොහෝවිට පාසලේ දී ගුරුවරුන්ගෙන් සිදුවන වෙනස්කම් දරාගැනීමටත් තම මිතුරන්ගේ යහපතේ දී සතුටු වීමටත් දරුවාට කියාදිය යුතු ය.
- **උපේක්ෂා** - එනම් මැදිහත් බවයි. අන්තගාමී නොවී මධ්‍යස්ථ වීමට පුරුදු කිරීමයි. සමහර දේවල් අත්‍යවශ්‍ය ම නොවන බවත් ඒවා නැතුව වුව ද ගැටලුවකින් තොරව කටයුතු කළහැකි බව දරුවාට පහදා දිය යුතුයි.

මෙම කරුණු සියල්ල තුළින් විශාදය වැනි මානසික ව්‍යාධි තත්ත්වයන් හමුවේ දරුවන්ට ඇති වන්නා වූ මානසික පීඩනයන් සමනය කරගැනීමට හැකියාව ලැබෙන අතර, ඒ තුළින් සමබර මානසිකත්වයකින් යුක්ත වූ දරුවන් පිරිසක් නිර්මාණය වනු ඇත.

ළමා මානසික ගැටලු සඳහා භාවනාව උපයෝගී කරගැනීම

ළමා කාලයේ පටන් දරුවන් භාවනාව සඳහා යොමු කිරීම ඔවුන්ගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා මෙන් ම මානසික ව්‍යාධීන් බැහැරවීමට ඉතා වැදගත් සාධකයකි. ළමයා මුලින් ම භාවනාවට අකමැති නම් දවසට විනාඩි දෙකක්, තුනක් ඇස් පියාගෙන අවට පරිසරයට හොඳින් සවන්දීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ ළමයා භාවනාවට හුරු කළ යුතු ය. ඉන් පසු ක්‍රමයෙන් ළමයා භාවනාවට හුරු වූ පසු ළමයාගේ චරිත ලක්ෂණ අනුව ඔහුට ගැලපෙන වඩාත් සුදුසු භාවනාව ලබාදීමෙන් ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට හැකියාව ඇත. දරුවා ඵ්දිනෙදා ජීවිතය ගතකරන ආකාරය අනුව ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් හා සිතුවිලි අනුව ඔවුන්ට වඩාත් සුදුසු භාවනාව තීරණය කළ හැක.

රාග චරිත ඇති දරුවන්

දරුවෙකු පහත දැක්වෙන අයහපත් ලක්ෂණ වලින් යුක්තනම් ඔවුන් රාග චරිත ඇති දරුවන් ලෙස සැලකේ.

- තමාට ලැබුණු දෙයින් සතුටු නොවන,
- තමා ළඟ නොමැති ගුණ පවසන,
- තමාගේ අඩුපාඩු සඟවන,
- උඩගුකමින් පිරිපුන්,
- සියලු දේ පිළිබඳ ආශාවෙන් පසුවන.

මෙවැනි ලක්ෂණ ඇති දරුවන් රාග චරිත ඇති දරුවන් ලෙස සලකන අතර, ඔවුන්ගේ මෙම ලක්ෂණ අවම කරගැනීම සඳහා ක්‍රමයෙන් දස අසූභ භාවනාව, කායගතාසනිය පුරුදු කළ හැක. එයින් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි වේ.

ද්වේෂ චරිත ඇති දරුවන්

දරුවෙකු පහත ලක්ෂණ වලින් යුක්ත වේ නම් ඔවුන් ද්වේෂ වර්ත ලක්ෂණ ඇති දරුවන් ලෙස සැලකිය හැක.

- මාංශ භක්ෂණයට දැඩි රුචිකත්වයක් දැක්වීම.
- කටුක සැර ආහාර වලට රුචිකත්වයක් දැක්වීම.
- පිරිසිදු භාවයට ප්‍රමුඛස්ථානයක් ලබා නොදීම.
- නිදන විට ගෙරවීම.
- කරන්නා වූ වැඩවල පිළිවෙලක් නොමැති බව.
- කටුක දිවි පැවැත්මට ප්‍රිය කිරීම.
- නපුරු සතුන් සිටින ස්ථානවල සිටීමට ප්‍රියතාවයක් දැක්වීම.
- වහා බියට පත්වීම.
- සුළු දෙයකට පවා කලබල වීම.
- වහා කිපෙන සුළු බව.
- වෙර සහගත බව.
- අන් අයගේ ගුණ නොදැකීම.
- අන් අයට වඩා තමන් තුළ ගුණ ඇති බව පැවසීම.
- අන් අයට ඊර්ෂ්‍යා කිරීම.
- පරිත්‍යාගයට එතරම් කැමැත්තක් නොදැක්වීම.

මෙවැනි වර්ත ලක්ෂණ වලින් යුක්ත දරුවන් ද්වේෂ වර්ත ඇති දරුවන් ලෙස සැලකිය හැකි අතර ඔවුන් එම තත්වයන්ගෙන් මුදවා ගැනීම සඳහා මෙහි භාවනාව ද, මෙන්තා කරුණා මුදිතා උපේක්ෂා යන සතර බ්‍රහ්ම විභරණ ද ප්‍රගුණ කළ යුතු ය. එයින් ඉහත ලක්ෂණයන්ගෙන් යුක්ත වූ දරුවන් ඉතා යහපත් මට්ටමකට පත්කළ හැක.

මෝහ වර්ත ඇති දරුවන්

පහත ලක්ෂණ වලින් හෙබි දරුවන් මෝහ වර්ත ඇති දරුවන් ලෙස සැලකිය හැක.

- නිතරම අන් අයගේ කථාවලට රැවටීම.
- යමක් පැවසීමේ දී තේරුම් ගැනීමට නොහැකි බව.
- අලස බවින් යුක්ත බව.
- නිරන්තරයෙන් සිතේ නොසන්සුන් බව.
- ඇඳුම් වල පිරිසිදු බවක් පිළිවෙලක් නොමැති බව.
- සුදුපාට ඇඳුම් වලට අකමැති බව.
- ගමන් කරන විට සන්සුන් බවක් නොමැති බව.
- ඇවිදින විට විලුඹ පොළවේ ඇනෙන පරිදි පා තබමින් ගමන් කිරීම.

- කිසිදු වැඩක ක්‍රමවත් පිළිවෙලක් නොමැති බව.
- ආහාර අනුභව කරන විට පිගානේ තැනින් තැන ඇඟිලි තුඩු වලින් ගෙන ආහාර අනුභව කරන බව.
- රළු ආහාර සඳහා ප්‍රියතාවයක් දැක්වීම.
- අඳුරු සහිත ඇදුම් වලට ප්‍රිය බව.

මෙවැනි ලක්ෂණයන් සහිත දරුවන් මෝහ වර්ත දරුවන් ලෙස සැලකේ. මොවුන්ගේ එම වර්ත ලක්ෂණ අවම කර යහපත් දරුවන් බවට පත් කිරීම සඳහා ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රගුණ කිරීමත්, එළිමහන් ස්ථානවල සක්මන් භාවනාව සිදුකිරීමට යොමු කිරීමත් සිදුකළ හැක. එයින් දරුවාගේ ඉහත තත්ත්වයන් ක්‍රමයෙන් අඩු වී යහපත් දරුවෙකු බවට පත්වනු ඇත.

ශ්‍රද්ධා වර්ත ඇති දරුවන්

පහත ලක්ෂණ වලින් හෙබි දරුවන් ශ්‍රද්ධා වර්ත ඇති දරුවන් ලෙස සැලකිය හැක.

- තමා අවට පරිසරය අලංකාරව පිරිසිදුව තබා ගනී.
- මල් වැවීම, උයන්වතු සැකසීම, පොකුණු තැනීම විනෝදාංශ බවට පත්කර ගනී.
- රසින් පිරි ආහාර වලට ප්‍රිය කරයි.
- ඕනෑම කෙනෙකුට උදව් කිරීමට ප්‍රිය කරයි.
- තමා දන්නා දේ නොදන්නා අයට කියා දෙයි.
- තම පවුලට ඉතා සමීපව කටයුතු කරයි.
- මධ්‍යස්ථ තීරණ ගැනීමට නිතර පෙළඹෙයි.
- ආගම දහමට ලැදියාවක් දක්වයි.

මෙවැනි යහපත් වර්ත ලක්ෂණ වලින් යුත් දරුවන් ශ්‍රද්ධා වර්ත ඇති දරුවන් ලෙස සැලකේ. මෙවැනි දරුවන්ගේ මෙම ගුණ තවත් දියුණු කිරීම සඳහා ඔවුන්ට බුද්ධානුස්සති, ධම්මානුස්සති, සංඝානුස්සති, සීලානුස්සති, වාගානුස්සති යන භාවනා ප්‍රගුණ කිරීමට යොමු කළ යුතු ය. එයින් තව තවත් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැක.

බුද්ධි වර්ත ඇති දරුවන්

පහත ලක්ෂණ වලින් හෙබි දරුවන් බුද්ධි වර්ත ඇති දරුවන් ලෙස සැලකිය හැක.

- ඉතාම කල්පනාකාරීව කටයුතු කරයි.
- මනා සිහි නුවණින් යුක්ත වෙයි.
- උසස් අධ්‍යාපනය ලබයි.
- මිතුරු ඇසුර ලබයි.
- තැනට සුදුසු නුවණින් කටයුතු කරයි.
- බුද්ධිමය සහ මතක ශක්තියෙන් ඉහළ වේ.

- හොඳින් විමසා බලා කටයුතු කරයි.

මෙවැනි ලක්ෂණයන්ගෙන් හෙබි දරුවන් බුද්ධි වර්ත ඇති දරුවන් ලෙස සැලකෙන අතර, මෙවැනි දරුවන්ගේ ගුණ තවත් දියුණු කිරීම සඳහා ඔවුන්ට මරණානුස්සති, උපසමානුස්සති, චතුර්ධානුස්සති, ආහාර පටිකුල සඤ්ඤා වැනි භාවනා ප්‍රගුණ කළ යුතු ය.

විතර්ක වර්ත ඇති දරුවන්

විතර්ක වර්ත ඇති දරුවන් තුළ පහත ලක්ෂණ දැකගත හැකි වේ.

- අපේක්ෂා කළ නොහැකි දේ ගැන කතා කරයි.
- නිතර නිතර තම අදහස් වෙනස්කරයි.
- පිරිසෙහි වැඩි අවධානය ලබා ගැනීම සඳහා උස් ශබ්දයෙන් යුතුව කතා කරයි.
- බොහෝ විට මනෝ ලෝකයේ ජීවත් වෙයි.
- සිත එකඟ කරගෙන කටයුතු කළ නොහැකි වේ.
- ස්ථාවර අදහස් නොමැත.
- හොඳ කටයුතු වලට වැඩි කැමැත්තක් නොමැත.
- අඳුර වැඩි තැන්වල ගැවසීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.

මෙවැනි ලක්ෂණ සහිත දරුවන් විතර්ක වර්ත ඇත්තවුන් ලෙස සළකනු ලබන අතර, මොවුන් භාවනාව සඳහා වැඩි කැමැත්තක් නොදක්වයි. එමනිසා ක්‍රමයෙන් මෙවැනි වර්ත ලක්ෂණ වලින් යුක්ත දරුවන් භාවනාවට හුරු කරවා ආනාපානසති භාවනාව සහ කසිණ භාවනාවන් පුරුදු කරවීම මඟින් ඉහත වර්ත ලක්ෂණ අවම කරගැනීමට හැකියාව ඇත.¹⁶

¹ ම.නි. 1, සබ්බාසව සුත්ත, බු.ජ.මු., 1964, 18-28 පිටු.

²² සුත්ත නිපාත, මගන්ධියා සුත්ත, 01 ගාථාව, බු.ජ.මු.

³ බු.නි., ධම්මපද පාළි, දණ්ඩ වග්ග, 1-2 ගාථා, බු.ජ.මු., 56-57 පිටු.

⁴ සං.නි. 2, ජටා සුත්ත, බු.ජ.මු., 294 පිටුව.

⁵ බු.නි., ධම්මපද පාළි, යමක වග්ග, 5 ගාථාව, බු.ජ.මු., 26 පිටුව.

⁶ එම. 3 ගාථාව.

⁷ එම. 4 ගාථාව.

⁸ බෞද්ධ මනෝරෝග විකිත්සාවේ මූලිකාංග, වසන්ත ප්‍රියදර්ශන, (ප්‍රධාන සංස්) ආචාර්ය ගොඩගම මංගල හිමි, බෞද්ධ හා පාලි අධ්‍යයන, ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලයේ ප්‍රකාශනයකි, ප්‍රථම මුද්‍රණය, 2014, 167 පිටුව.

⁹ බෞද්ධ මනෝරෝග විකිත්සාවේ මූලිකාංග, වසන්ත ප්‍රියදර්ශන, (ප්‍රධාන සංස්) ආචාර්ය ගොඩගම මංගල හිමි, බෞද්ධ හා පාලි අධ්‍යයන, ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලයේ ප්‍රකාශනයකි, ප්‍රථම මුද්‍රණය, 2014, 170 පිටුව.

¹⁰ බෞද්ධ මනෝරෝග විකිත්සාවේ මූලික සංකල්ප විග්‍රහයක්, වසන්ත ප්‍රියදර්ශන, (ප්‍රධාන සංස්) ඇකිරියගල නන්ද හිමි, බෞද්ධ හා පාලි අධ්‍යයන, ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලයේ ප්‍රකාශනයකි, ප්‍රථම මුද්‍රණය, 2007, 340 පිටුව.

¹¹ විශුද්ධි මාර්ගය, 381 පිටුව.

¹² සු.නි. සේල සුත්ත.

¹³ අංගුත්තර නිකාය, දසම නිපාත, සඤ්ඤා වග්ග, 1028 -1029 පිටු.

¹⁴ මිලින්ද පඤ්ඤා, අනුමාන වග්ග, 290 පිටුව.

¹⁵ ම.නි., විතර්ක සන්ධාන සුත්ත, බු.ජ.මු., 300 පිටුව.

¹⁶ සිංහල විශුද්ධි මාර්ගය, (1986), මාතර ධර්මවංශ හිමි, (සංස්), කාල්ටන් මුද්‍රණාලය.